



LA CONSTIPATION

1. Les Causes de la Constipation

La constipation fait partie de l'une des maladies qui touchent le plus de personnes, les enfants en bas âge, les jeunes, les adultes et les personnes âgées.

Une personne sur cinq souffre de constipation. Les selles restées trop longtemps dans le côlon se durcissent. On parle de constipation lorsqu'une personne a du mal à évacuer ses selles et que celles-ci sont dures, sèches, de faible volume et difficiles.

L'intestin devrait avoir une activité quotidienne, idéalement après chaque repas. Lorsque cela ne se produit pas, les déchets se déplacent trop lentement tout le long du gros intestin. L'élimination devient douloureuse et les toxines sont réabsorbées par l'organisme, plaçant une charge sur le foie et les reins. Tous les déchets dans le corps devraient être évacués entre 18 et 24 heures.

Un nombre de problèmes physiques sont causés par la constipation tels que : la mauvaise haleine, l'odeur corporelle, la dépression, la fatigue, les flatulences, les varices, l'obésité, l'insomnie, les maux de têtes, l'hernie, l'indigestion et la langue chargée.

Les toxines réabsorbées d'un intestin constipé peuvent être la cause également des migraines, des problèmes de thyroïdes, des méningites, des gaz et ballonnements chroniques.

Retarder l'évacuation des selles lorsque l'envie se fait sentir est une autre cause fréquente de constipation. Plus elles séjournent longtemps dans le côlon, plus les selles deviennent dures comme des cailloux et difficiles à évacuer.

La constipation est souvent due à une mauvaise manière de s'alimenter, à un manque d'exercice quotidien, une trop faible consommation d'eau et de fibres.



2. Solutions

Dans le respect des huit lois de la santé, il convient donc de mieux s'alimenter et de privilégier :

- Le régime alimentaire donné par Dieu à savoir les aliments complets au lieu des aliments raffinés tels que le riz complet, les pâtes complètes, le pain complet, le son de blé.
- Augmenter la consommation de fibres, de fruits, de légumes frais et secs tels que les légumes verts, les fruits avec leur pulpe etc.
- Tenter d'aller à la selle toujours à la même heure.
- Faire de l'exercice quotidiennement (*marche, jardinage, jogging etc, en plein air si possible*).
- Boire de l'eau.
- Éviter les sources de stress.
- Le repos.

3. Les Conseils de l'Esprit de Prophétie

« La fine farine n'est pas la meilleure... Le pain à fleur de farine manque des éléments nutritifs qui se trouvent dans le pain de farine complète, il est une cause fréquente de constipation et autres malaises ». *Conseils pour la Nutrition et l'Alimentation, 380.3*

« L'huile d'olive combat la constipation et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. *Conseils pour la Nutrition et l'Alimentation, 416.1*

4. Recette Naturelle

Liste des Ingrédients

- 3 Tasses de jus de pruneaux non sucré
- 1 tasse de pruneaux
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

Mixer le tout dans un blender (mixeur) sans ajout d'eau si possible. Prendre 1 à 2 tasses par jour

5. Encouragement

« Il faut que le cultivateur laboure d'abord, ensuite il recueille les fruits ». 2 *Timothée 2.6*

Tout comme que le cultivateur laboure la terre, sème les graines, puis récolte patiemment les fruits de ses efforts dans le respect des lois de la nature, de même nous aussi préparons notre organisme, puis donnons-lui les bons aliments dans le respect des lois de la santé ce qui nous permettra d'en récolter les fruits en ayant des intestins qui fonctionnent correctement.